

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik. Artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan yang tidak dapat ditinggalkan (Budi, 2010). Mengingat manusia yang sehat merupakan sumber daya yang diperlukan dalam pembangunan, maka olahraga perlu makin dimasyarakatkan dan ditingkatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi masyarakat. Dengan olahraga diharapkan kesehatan dan kebugaran akan meningkat (Simon, 2006).

Volume Oksigen Maksimal (VO_2 maks) merupakan jumlah maksimal oksigen yang masih bisa dikonsumsi selama aktifitas fisik yang teratur sampai terjadi kelelahan (Astorinet *al.*, 2000). VO_2 maks merupakan jumlah rata-rata oksigen maksimal yang bias dikonsumsi oleh tubuh selama melakukan aktifitas fisik. Semakin tinggi VO_2 maks semakin tinggi tingkat ketahanan dan adaptasi seorang terhadap suatu aktifitas fisik (Seiler, 1996). VO_2 maks seseorang di pengaruhi beberapa faktor, antara lain umur, jenis kelamin dan keadaan latihan (Sharkey, 2003). Latihan

yang baik untuk meningkatkan VO_2 maks salah satunya adalah latihan aerobik.

Latihan aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang dilaksanakan secara terus menerus, dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh seperti: jogging, senam, renang, bersepeda dan lain-lain (Karim dan Faizati, 2002). Menurut Carsten *et al.*, (2004) terjadi peningkatan VO_2 maks yang signifikan setelah melakukan latihan aerobik.

Lari merupakan salah satu bentuk latihan aerobik yang tidak memerlukan biaya yang besar dan paling mudah dilakukan karena tidak membutuhkan peralatan yang banyak. Selain itu berlari dapat dilakukan oleh semua kalangan dan berbagai usia. Yang masih muda ataupun orang tua, yang bekerja dikantoran semuanya bias melakukannya (Suroso, 2011).

Menurut penelitian Joubert *et al.*, (2011) berlari selama 4 minggu dan dilakukan selama 30 menit bias meningkatkan VO_2 maks. Latihan yang paling baik dilakukan saat usia antara 18-20 tahun karena itulah puncak nilai VO_2 maks dan akan turun perlahan setelah usia 25 tahun (Fox, 2003).

Agar peningkatan VO_2 maks bias tercapai, maka latihan yang dilakukan harus sesuai dengan dosis yang tepat. Dosis latihan terdiri dari intensitas, frekuensi, durasi, dan model latihan (Siswantoyo, 2008). Menurut Tomohiro *et al.*, (2003) melaporkan bahwa latihan dengan intensitas moderat dapat menghasilkan peningkatan VO_2 maks yang signifikan.

B. Pembatasan Masalah

Luasnya permasalahan yang ada, penulis hanya meneliti pengaruh latihan aerobik dengan berlari selama 30 menit terhadap peningkatan VO_2 maks pada remaja usia 18-20 tahun.

C. Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan aerobik terhadap peningkatan VO_2 maks pada remaja usia 18-20 tahun?”

D. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh latihan aerobik terhadap peningkatan VO_2 maks pada remaja usia 18-20 tahun.

E. Manfaat Penelitian**1. Manfaat teoritis**

Mengetahui manfaat dari pemberian latihan aerobik bagi kebugaran jasmani pada remaja usia 18-20 tahun khususnya VO_2 maks.

2. Manfaat praktis

Mengetahui cara-cara dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada remaja usia 18-20 tahun khususnya VO_2 maks.